▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Februar 2024
Vegetarische Küche mit Björn Freitag

Michael Gerhardy

Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen und Tomaten-Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Zucchini:
2 Zucchini
100 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
40 g Parmesan
30 g Panko
3 Zweige Oregano
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
Parmesan reiben und beiseitestellen. Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren und mit einem Löffel das Innere auskratzen/aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit den Händen ausdrücken und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit Panko, Ei und Parmesan zu dem Fruchtfleisch geben. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, vierteln, zerdrücken und zu der Masse geben. Oregano waschen, trockenwedeln, vom Stiel streifen und ebenfalls dazugeben. Mit etwas Zitronenabrieb und Salz abschmecken.
Zucchini in eine ofenfeste Form setzen, salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Zucchinimasse in die Vertiefung geben und die Zucchini für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Pininkerne:
50 g Pinienkerne
½ Zitrone, Abrieb & Saft
5 Zweige Oregano
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Oregano waschen, trockenwedeln und anschließend die Blätter fein hacken. Den Saft der Zitrone (ca. 2 EL), etwas Zitronenabrieb, Olivenöl, Pinienkerne und Oregano in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz abschmecken.

Für den Tomaten-Bulgur:
250 g Bulgur
400 g ganze Tomaten aus der Dose
½ Zwiebel
100 ml helles Lager-Bier
100 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark
3 Zweige glatte Petersilie
1 TL selbstgemachtes Baharat-Gewürz, s.u.
½ TL Piment d‘Espelette
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in einem Sieb unter Wasser waschen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten klein hacken und zu den Zwiebeln geben.
Tomatenmark, Baharat und Piment d‘Espelette dazugeben und untermischen. Bulgur mit dem Bier und Fond auffüllen und für 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Bulgur mit Petersilie garnieren.

Für das Baharat-Gewürz:
½ EL gemahlener weißer Pfeffer
½ EL gemahlener Koriander
½ EL gemahlener Zimt
1 TL gemahlene Gewürznelken
1 ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kardamom
2 EL edelsüßes Paprikapulver
½ EL gemahlener Ingwer
½ TL gemahlener Piment
Muskatnuss, zum Reiben

Alle Gewürze miteinander vermengen. Fertige Gewürzmischung in einem luftdichten Behältnis aufbewahren und nach Bedarf verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.